



Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00043) tej, tojás, búza, szója, mogyoró M	Lencseleves /pulyka/AM., Burgonyás tészta Lisztérzékeny, Alma 27%	Bakonyi betyár leves L.M., Húsoskáposzta (friss) L.É.	Burgonyaleves L.É., Sárgaborsó főzelék *L.É., Sült tarja, Mandarin	Csirke aprólék leves Glutén.M, Zöldséges rizs**, Natur halszelet Gluténmentes, Uborka saláta	Vegyes gyüm.leves L.É.**, Tarhonyásh. Glut. M.										
		Energia: 526.00 Kcal / 2,198.68 Kj		Energia: 520.06 Kcal / 2,173.85 Kj		Energia: 529.70 Kcal / 2,214.15 Kj		Energia: 525.67 Kcal / 2,197.30 Kj		Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.09 g	8.71 g	1.52 g	25.03 g	32.57 g	10.77 g	26.16 g	13.20 g	2.04 g	29.25 g	12.82 g	4.63 g	16.06 g	18.40 g	5.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.00 g	0.00 g	0.42 g	29.71 g	0.40 g	1.21 g	75.39 g	0.00 g	0.97 g	71.40 g	3.20 g	0.80 g	72.78 g	15.18 g	1.08 g		
1,9		(1),(12)		(12)		4,9,(12)		3,(12)								





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

